

*С.А. Быб, 4 курс**Научный руководитель – М.В. Гаврилик, старший преподаватель
Полесский государственный университет*

Основным средством для воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности, содержащие элементы новизны. Сложность физических упражнений можно увеличивать за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, внешних условий, меняя порядок расположения оборудования и инвентаря, их вес, высоту, площадь опор, увеличивая ее подвижность, комбинируя двигательные навыки, сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов, выполняя упражнения по сигналу или в ограниченное время.

Высокой эффективностью обладает методический прием, направленный на представление дополнительной информации. Так, использование зеркала или ориентиров для контроля над движением облегчает освоение навыка. Ограниченное или полное исключение, например, зрительной информации (очки, закрывание глаз, затемненное помещение) значительно усложняет выполнение двигательных действий.

Наиболее широкую и доступную группу средств для воспитания координационных способностей составляют общеподготовительные упражнения одновременно охватывающие основные группы мышц. Это упражнения без предметов и с предметами (мячами, гимнастическими палками, скакалками), относительно простые и достаточно сложные, выполняемые в измененных условиях при различных положениях тела или его частей, элементы акробатики (кувырки, различные перекаты и др.), упражнения в равновесии.

Для воспитания способности быстро и целесообразно перестраивать двигательную деятельность с внезапно меняющейся обстановкой высокоэффективным средством являются подвижные и спортивные игры, кроссовый бег, передвижение на лыжах по пересеченной местности.

Специальные подготовительные упражнения для совершенствования координационных движений разрабатываются с учетом специфики избранного вида спорта, профессии. Это координационно сходные упражнения с технико-тактическими действиями в таком виде спорта.

На начальном этапе тренировки применяют 2 группы таких средств:

- подводящие, способствующие освоению новых форм движений того или иного вида спорта;
- развивающие, направленные на непосредственное воспитание координационных способностей, проявляющихся в конкретных видах спорта (например, в баскетболе – специальные упражнения в затрудненных условиях).

Упражнения, направленные на развитие координационных способностей, эффективны до тех пор, пока они не будут выполняться автоматически. Затем они теряют свою ценность, так как освоенное до навыка и выполняемое в одних и тех же постоянных условиях двигательное действие, не стимулирует дальнейшее его развитие.

Способность к равновесию может быть статической и динамической. В этом отношении полезны упражнения, связанные с вращением в различных плоскостях, с различным положением головы, конечностей, туловища. К ним относятся повороты, кувырки, перевороты, комбинации упражнений.

К факторам, влияющим на устойчивость равновесия в условиях опоры, относят положение общего центра тяжести по отношению к плоскости опоры; высоту снаряда, служащего опорой, его устойчивость; скорость движения тела, его равномерность и др. Для совершенствования способности к статическому равновесию необходимо использовать следующие методические приемы: увеличение времени сохранения позы, временное исключение зрительного самоконтроля, уменьшение площади опоры, включение предварительных и сопутствующих движений, введение противодействий.

Основой совершенствования способности к динамическому равновесию является адаптация к различным внешним условиям. К важным средствам воспитания динамического равновесия относятся подвижные и спортивные игры, в которых резко меняются направления движений.

Проявление равновесия выражается в балансировании предметами и на предметах, например балансирование гимнастической палкой, стоящей на ладони, удержание кубика на голове, шарика на ракетке, стоя на месте или в движении, удержание равновесия на катящейся бочке и т. п.

При развитии координационных способностей приходится решать как общие, так и частные задачи. К общим задачам относятся те, которые решаются при обучении двигательному действию, а именно:

- развитие способности осваивать новые и перестраивать уже освоенные ранее двигательные действия, добиваясь при этом необходимой согласованности отдельных движений;
- развитие способности сохранять достигнутый уровень координации движений в течение длительного времени, несмотря на утомление, неблагоприятные условия.

Частными задачами являются те, которые обуславливаются характером того или иного двигательного действия. К ним относятся: развитие способности точно соразмерять и регулировать отдельные параметры движений и их соотношение в составе целого; способность сохранять необходимую позу тела в пространстве; проявлять напряжение и расслабление мышц.

На координационные способности особое влияние оказывают специализированные восприятия – чувства пространства, ворот, дорожки, лыжни, снега, скорости и т. п. Этот уровень определяет умение спортсмена управлять своими движениями в специфических условиях конкретной спортивной деятельности. Для лыжника–гонщика это будет умение использовать различные варианты техники лыжных ходов в зависимости от погоды, условий скольжения, рельефа местности, поставленных задач и т. д.

Список использованных источников

1. Зациорский, В. М. Физические качества спортсменов (Основы теории и методики воспитания) [Текст] / В. М. Зациорский. – Физкультура и спорт. – М. : Педагогика, 1966. – С. 177–178.
2. Капланский, В. Е. Развитие координационных способностей при освоении программы лыжной подготовки [Текст] / В. Е. Капланский // Физическая культура в школе. – М. : Педагогика, 1990. – № 10. – С. 13–20.
3. Ломейко, В. Ф. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры в 1–10-х классах [Текст] / В. Ф. Ломейко. – М. : Народная Асвета, 1980. – 128 с.
4. Лях, В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития [Текст] / В. И. Лях. – М. : Терра–Спорт, 2000. – 192 с.
5. Педагогика физической культуры [Текст] : учеб. пособ. ; под. ред. Б. А. Ашмарина, Л. К. Завьялова. – СПб., 1999. – С. 334–339.